

野山の花

— 身近な山野草の食効・薬効 —

城西大学薬学部 白瀧 義明 (SHIRATAKI Yoshiaki)

クコ *Lycium chinense* Miller (ナス科 Solanaceae)

夏が過ぎ、朝夕、涼しくなる頃、道端を歩いていると、紫色をした小さな花をつけた灌木を見かけることがあります。これがクコです。クコは、東アジアの熱帯から温帯にかけて分布するナス科の落葉小低木で、海岸、河原、田畑の畦、空き地の周囲など、人の手が加わりやすく、高木が茂っていない環境によく合い、北アメリカなどにも分布を広げています。枝は長さ1m以上、太さは数mm～1cmほどで、地上部は束状をなし、細くしなやかで上向きに多くの枝を伸ばします。枝には2～5cm程度の葉と1～2cm程度の棘が互生しますが、あまり枝分かればせず、垂直方向以外にも葡萄茎を伸ばし繁茂します。開花期は夏～初秋、直径1cmほどの小さな薄紫色の花が咲き、



写真1 クコ（花）



写真2 クコ（果実）



写真3 クコシの入った薬膳スープ



写真4 生薬：クコシ（枸杞子）



写真5 生薬：ジコッピ（地骨皮）

秋には、長径1～1.5cmほどの楕円形をした赤い果実をつけます。クコは非常に強い植物で、葉を虫に食べられ裸同然になった状態でも生き続け、数年後にはまとまった群落となったところをしばしば見かけます。

クコの果実、根皮、葉は、食用や薬用に利用され、それぞれクコシ（枸杞子, Lycii Fructus）、ジコッピ（地骨皮, Lycii Cortex）、クコヨウ（枸杞葉, Lycii Folium）という名の生薬となり、中国華北寧夏地区で多く栽培されているナガバクコ *Lycium barbarum* も同様に生薬として利用

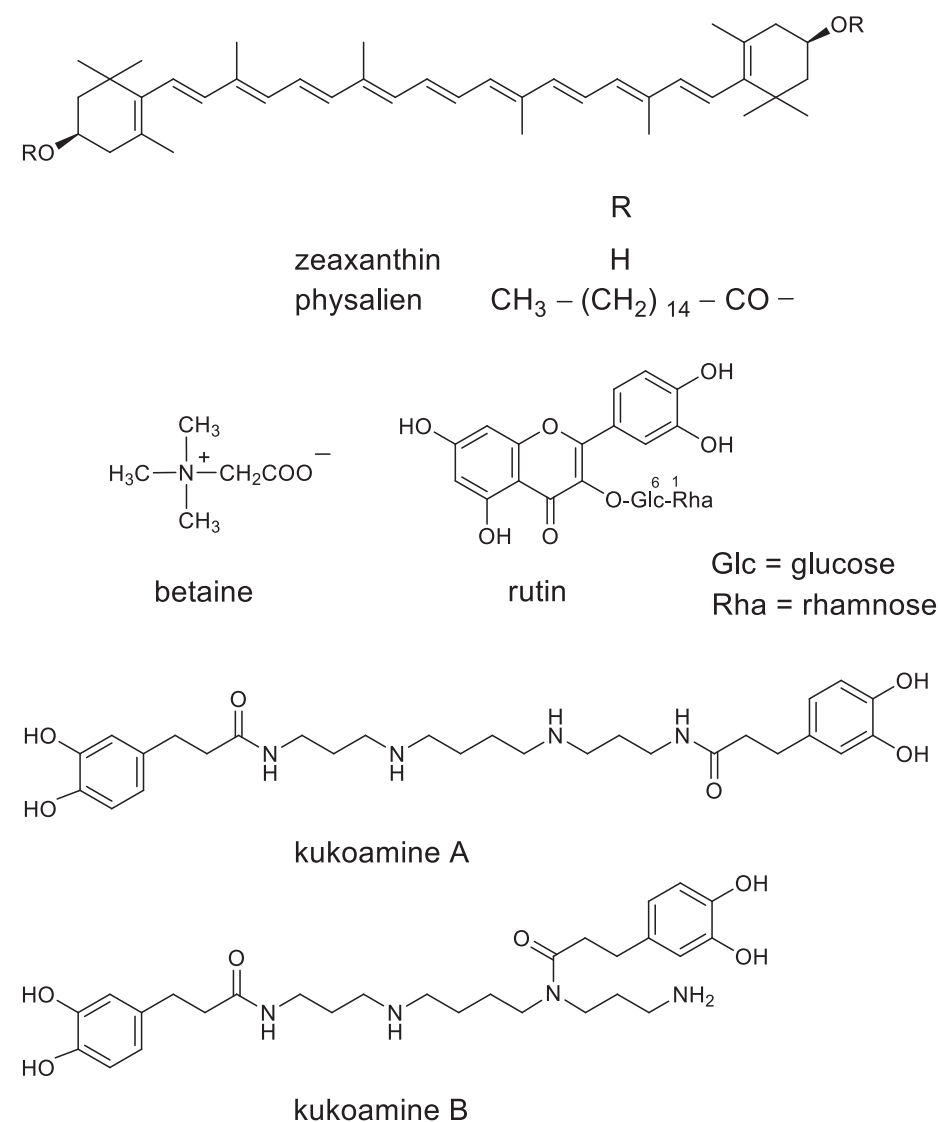


図1 成分の構造式

されます。クコシは精神が萎えているのを強くする作用があるとして、肝腎を滋補し、虚勞、腰膝の疼痛、無力感、めまい、頭暈^{ずうん}、頭痛、消渴などに応用し、杞菊地黄丸^{こぎくじおうがん}などに配剤されます。ジコッピは血熱を冷ます薬能があるとして、血糖降下、血圧降下、解熱作用を期待し、清心蓮子飲^{せいしんれんしんいん}、滋陰至宝湯^{じいんしほうとう}などに配剤されます。ジコッピの名は、生薬の形が骨に似ていることによります。また、クコヨウは血圧降下などを期待し、クコ茶にして民間的に飲まれています。成分としては、果実からアミノ酸のグリシン誘導体の betaine、カロテノイドの zeaxanthin、physalien など、根皮から betaine、アルカロイドの kukoamine A, B など、葉からフラボノイドの rutin などが報告されています。その他、果実は酒に漬けてこんでクコ酒にする他、生食やドライフルーツにも利用され、薬膳として粥の具や杏仁豆腐のトッピングにも利用されます。また、柔らかい若葉も食用にされるなど、クコはなかなか重宝な植物です。